

電子版で「もっと発見！」

カロリーから廃棄まで
大国にみる食事情

▶ Web刊 → 特集 →
ビジュアルデータ

1970年
2210 キロ
カロリー

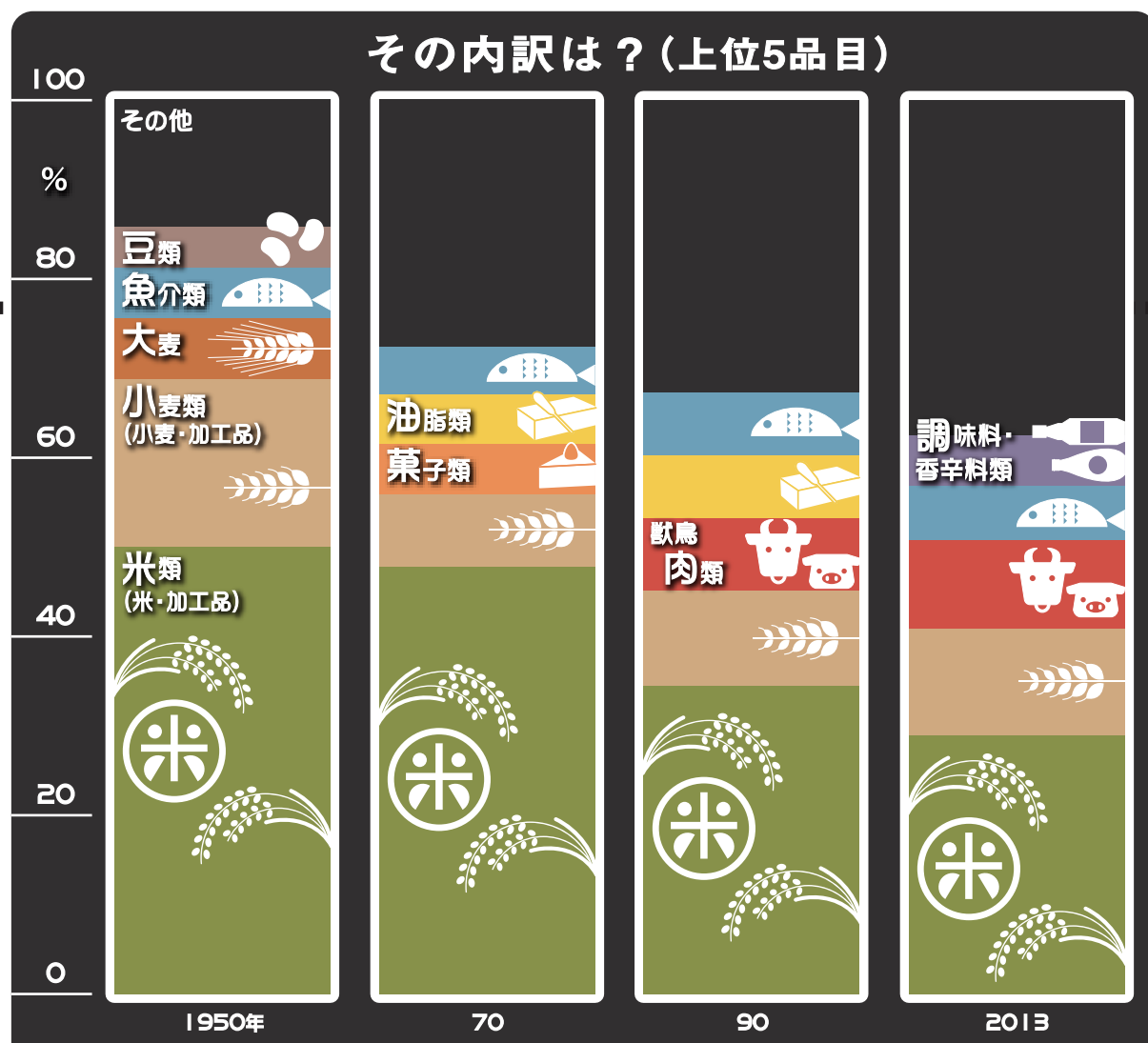
戦後より 小食に

健康志向の高まりで日本人の平均摂取カロリーは年々減少し、いまでは戦後の水準をも下回る。コメ離れで炭水化物の摂取割合が減る一方、肉類の消費は増え続け、脂質は欧米の水準に近づきつつある。「汁三菜」の主役だった魚も子供の魚離れなどで消費量は減っている。食の欧米化でメタボに悩む人も多い。世界から「健康的」と評されたニッポンの食卓が揺れている。

変わるニッポンの食

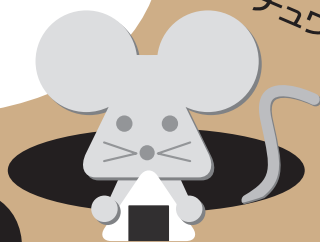
1日あたり摂取カロリー

戦後
1950年
1972 キロ
カロリー



食糧難の影響が残る1950年ごろは摂取カロリーのほぼ半分がコメだったが、食材の選択肢が増え料理の西洋化が進み、じりじりと減少。特に個人消費が成熟期に入った1980～90年代には肉類の摂取量が増加。最近では健康志向の高まりで、油脂類の摂取量が減りつつある。食の多様化で調味料や香辛料も増えている

2014年
1863 キロ
カロリー



チュウ!

(出所) 1950～90年は厚生省の「国民栄養の現状」(50年は「都市」のデータ)、2013年、14年は厚生労働省の「国民健康・栄養調査」より

毎月原則第3月曜日に、身近なデータから発掘した新たな発見や情報を、インフォグラフィックスの手法で分かりやすく紹介します。電子版では、連動した詳しいデータや情報を動くグラフにして連載していきます。